

# L'APESIEN

Décembre 2016

AMICALE  
PARIS  
SCIENTES



UNIVERSITÉ  
PARIS  
DESCARTES



BNP PARIBAS

# Sommaire

---

- 3 Edito
- 4 Les addictions
  - 5 Les substances addictives
  - 7 Etat de manque et symptômes
  - 10 Les risques
  - 11 Comment s'en sortir
- 12 Funny Sciences
- 14 Lumière scientifique
- 16 Retour événement
- 18 Un peu de cuisine
- 20 Horoscope
- 22 Jeux

Cartésiens, cartésiennes,

Winter is coming !

Le froid nous gagne, les écharpes, les bonnets et les gros manteaux sont de sortie ! Pas d'inquiétudes, l'APS est là pour te fournir un peu de chaleur et te présenter une nouvelle édition de l'Apésien !

Tu trouveras dans ce nouveau numéro divers articles traitant d'addictions. Tu seras informé sur les symptômes, les risques et j'en passe. Les addictions n'auront plus aucuns secrets pour toi.

Nous te présenterons également Indésciences, une plateforme de vulgarisation scientifique émergeant de la FNEB, fait par et pour les curieux de sciences !

Et, en cadeau, un petit retour sur ce fameux WE1 et la soirée Pokémon, de quoi se remémorer de bons souvenirs !

Bonne lecture,  
Alexandre RODRIGUES

# Les addictions

---

L'addiction, ce vilain terme fait peur, les médias l'utilisent sans cesse pour alarmer la population et on ne compte même plus les campagnes de sensibilisation, les pubs de prévention ou les interventions de mise en garde. Mais qu'est-ce qu'une addiction ?

L'INSERM fournit une définition claire : « les addictions sont des pathologies cérébrales, définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères. »

L'addiction est donc bien plus qu'une simple envie : c'est un besoin au même titre que respirer ou boire, c'est votre corps qui le réclame. Mais que réclame-t-il et pourquoi ? Quelle est la cause de ce manque ? Comment s'en débarrasse-t-on ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre.

# Les substances addictives

Il existe de nombreuses substances provoquant une addiction ; les plus connues sont le tabac (32%) et l'alcool (15%). Ces deux produits sont les seuls à être légaux et représentent près de la moitié des cas d'addictions.

Les autres substances classées comme illicites (en France) sont elles aussi bien connues : la cocaïne, l'héroïne (40% des cas les deux réunies) et bien d'autres rendues célèbres par des séries comme la méthamphétamine de Breaking Bad.

Le cannabis bien que très répandu et très largement consommé, représente moins de 10% des personnes atteintes de dépendance. Cette différence est principalement due à la puissance du pouvoir addictif dans ces produits qui est extrêmement variable d'une drogue à l'autre mais aussi d'une personne à l'autre.



Beaucoup de personnes prennent de telles substances mais sont incapables de dire si elles en sont dépendantes ou non. En général, ces personnes le nient ou déclarent pouvoir arrêter comme elles le souhaiteraient. Est-ce vrai ?

Faisons un test ! Prends une des substances citées plus haut, l'alcool par exemple, et réfléchis bien : quelle quantité bois-tu en général ? Et combien de fois par semaine ? T'arrives-t-il de ressentir un manque ou d'avoir envie de boire sans raison particulière ? Imagine ne plus pouvoir en boire pendant 6 mois, quelle est ta réaction ?



# Etat de manque et symptômes

Le diagnostic de la dépendance repose sur des critères bien définis par des instances internationales et référencés dans le Diagnostic and statistical manual of Mental Disorders.

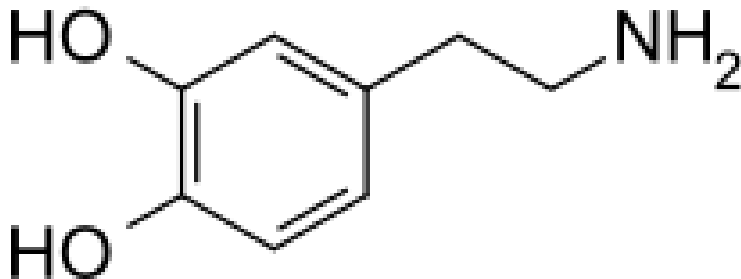
Si je vous dis : dopamine, sérotonine et endorphine, vous penserez immédiatement au bien-être et au bonheur. En effet, ces molécules provoquent le sentiment d'être heureux.

En général ces molécules sont relâchées lors de l'accomplissement d'une tâche importante ou après une bonne partie de jambes en l'air, mais pas seulement ! En effet les diverses substances actives des drogues ont la capacité de provoquer des changements électrochimiques au niveau du cerveau, induisant ainsi le relargage des fameuses molécules du bonheur, le kiff !

L'addiction repose sur au moins trois mécanismes :

- Une augmentation de la motivation à consommer la drogue (recherche du plaisir)
- Un état émotionnel négatif (recherche d'un soulagement)
- Une diminution de la capacité à se contrôler (perte du contrôle de la consommation)

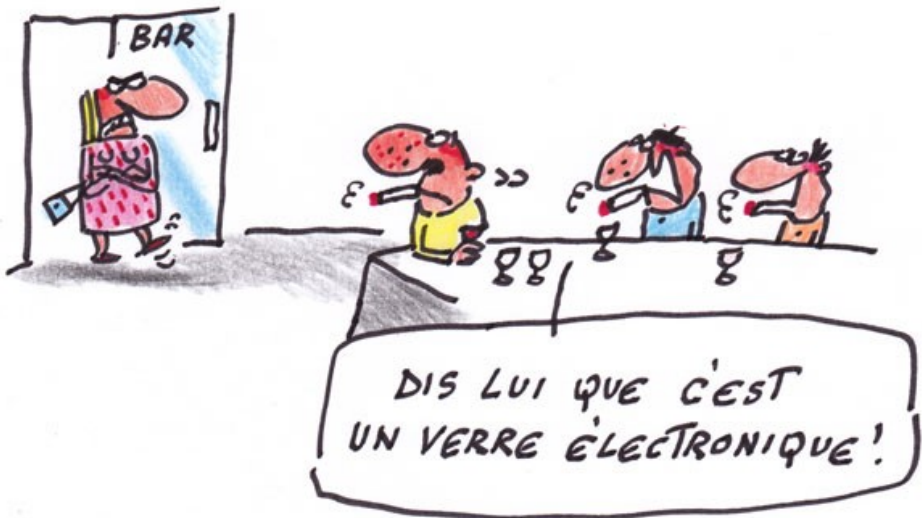
L'apparition de la dépendance provient surtout de la chute de dopamine naturelle !





Soumis à des stimuli trop fréquents de ses neuro-récepteurs, le cerveau diminue sa production de dopamine. Le plaisir sera alors présent seulement lors de la prise d'une substance. De ce fait, le sujet va prendre des doses de plus en plus régulièrement, provoquant ainsi une modification importante du circuit dopaminergique ce qui déclenchera alors une recherche constante du plaisir.

Néanmoins, il existe plusieurs manières de se débarrasser d'une addiction. Au-delà d'être une source de plaisir, les addictions sont surtout source de danger !



# Risques

L'addiction peut-être un risque pour notre santé. Selon le Ministère de la santé, la consommation de substances psychoactives est responsable de 100 000 décès par an en France via des accidents (30% des décès avant 65 ans) ou des maladies (40 000 de décès par cancers).

Tu es peut-être en train de te dire « Il est bien gentil mais je fais ce que je veux !! » et vous avez parfaitement raison. Mais prenez en considération que la drogue et les comportements addictifs représentent aussi un réel danger pour votre entourage.

Conduire sous l'influence de l'alcool augmente par huit le risque de provoquer un accident mortel. La prise de cannabis par 15. De plus, certaines substances comme les acides (LSD) peuvent provoquer des hallucinations très violentes et mettre votre vie et celles des autres en danger.

# Comment s'en sortir ?

La chimie nous permet de mettre au point aujourd'hui des molécules qui calment les effets de manque ou qui fournissent la dite substance avec moins de risques pour la santé. Malheureusement, dans certains cas, la prise en charge dans un hôpital ou dans un centre spécialisé est obligatoire.

Pour ceux qui souhaiteraient arrêter ou simplement en parler, il existe des numéros anonymes qui peuvent vous aider, alors n'hésitez pas !

**☎ 0 800 23 13 13** de 8h à 2h,  
appel gratuit depuis un poste fixe

**DROGUES INFO SERVICE.FR**

**☎ 0 980 980 930** de 8h à 2h, appel non surtaxé

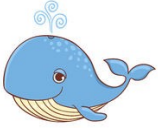
**ALCOOL INFO SERVICE.FR**

**ÉCOUTE CANNABIS**  
**0 811 91 20 20**

Et pour ceux qui voudraient prendre leur pied sans se droguer : envoyez vous en l'air , il y a moins d'effets secondaires !

# Funny Sciences

Les baleines mortes explosent à cause de l'accumulation de méthane dans leur corps.



On continue sur les baleines ! Le cœur d'une baleine bleue est si grand qu'un humain pourrait nager dans ses artères. C'est juste ouf !

La prostitution existe aussi chez les chimpanzés, les pingouins et les macaques.



Les pigeons voyageurs se repèrent grâce à un petit organe rempli de particules magnétiques dissimulé sous la peau, à la base du bec. Cela leur fournit des infos sur leur position géographique et leur hauteur avec une grande précision.



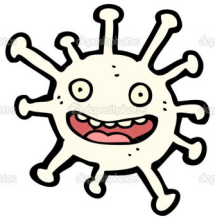
Il n'existe pas de prix Nobel en mathématiques pour la simple et bonne raison que le meilleur mathématicien de l'époque se tapait la meuf de Nobel !





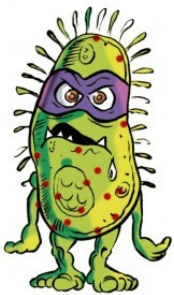
Tu sais ce qu'est le spermophile ? Non, non, c'est pas ce que tu crois. C'est juste le nom d'un petit rongeur tout mignon dont le nom signifie « Amoureux des graines ».

Tu ne peux pas fredonner en te pinçant le nez. Bravo, maintenant que tu viens d'essayer, tu as l'air ridicule !



Si tu réduis le Soleil à la taille d'un globule blanc et que tu fais de même pour le reste, la Voie lactée, elle, prendrait toute la surface des Etats-Unis.

Quand tu bois un verre d'eau, il y a presque 100% de chances qu'il contienne une molécule qui soit passée par un dinosaure.



Ton corps héberge 10x plus de bactéries que de cellules qui le composent.

Quentin LE BOTERFF

# Lumière scientifique

---

## INDESCIENCES

IndéSciences (IS) est une structure indépendante basée sur les sciences, et quand je parle de sciences je parle de toutes les sciences !

Mais remontons tout d'abord à sa création, IS a été créée en septembre 2012 : Pierre Chirsen (président de la FNEB\* à cette époque), Romain Bourboulou et Romain Durand se sont rendus compte lors d'une discussion que la FNEB ne parlait pas assez de sciences alors que ces dernières sont la source principale de cohésion pour cette structure. De plus, ils ont constaté qu'il y avait une réelle lacune sur l'information scientifique adressée aux étudiants de l'enseignement supérieur scientifique et aux jeunes chercheurs.

*\* FNEB : Fédération Nationale des Etudiants en sciences exactes, naturelles et techniques. Voir le site [www.fneb.fr](http://www.fneb.fr) pour plus d'informations.*

L'objectif était donc de créer un blog d'information scientifique, à la recherche d'un compromis entre la vulgarisation scientifique, certes indispensable mais déjà présente dans plusieurs médias, et la science brute telle qu'on peut la lire dans les publications spécialisées. Une tribune a donc été imaginée pour que les étudiants puissent faire partager à d'autres étudiants leur passion, leur intérêt pour un sujet donné.

Maintenant qu'Indésciences a vu le jour, leur travail est terminé alors que le vôtre ne fait que commencer. En effet, ce projet vous appartient, appropriez-le vous, étudiants ! Développez votre curiosité, cultivez-vous, exprimez-vous en devenant rédacteur !



# Retour événement

## WEEK-END D'INTEGRATION





# SOIREE POKEMON



# Un peu de cuisine

Voici une recette facile et rapide que vous pourrez réaliser en une vingtaine de minutes, la recette des



## Les ingrédients :

Pour quinze à vingt cookies de taille moyenne, il te faut :

- 200g de farine
- 100g de sucre
- 100g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 100g de pépites de chocolat (noir, au lait, blanc, les trois, ce que tu veux)

## La préparation :

- Préchauffez votre four à 170°C (thermostat 6).
- Dans un saladier, mélangez ensemble le beurre (que vous aurez préalablement fait fondre 1 min au micro-ondes), le sucre et l'oeuf.
- Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et les pépites de chocolat.
- Incorporez ce mélange au précédent petit à petit.
- Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposez des petites boules de pâte en veillant à bien les espacer.
- Enfourez le tout pendant 8 min et vous obtiendrez des cookies bien moelleux et délicieux !

**Bon appétit ! :D**

Annabelle CHAUX

# Horoscope

---

**Bélier** Prévoyez de bonnes surprises financières en ce mois de décembre.. Non j'déconne, c'est Noël, tu vas claquer tout ton fric. On peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre fraté.

**Taureau** Une bonne première quinzaine niveau relations conjugales et extra conjugales (à ne surtout pas oublier). Niveau travail..... Yolo les partiels c'est surfait.

**Gémeaux** Quand tu vois que Johnny HALLYDAY et Donald TRUMP sont Gémeaux, tu sais qu'il est déjà trop tard, t'es foutu. Même les étoiles te respectent pas.

**Cancer** L'alignement de Pluton et Mercure o chrome rime avec détresse, en plus d'être un cancer pour la société, ta santé ne fera que de se dégrader au travers d'une bonne gastro(logie) des familles.

**Lion** Pas de panique pour les partiels, vous avez la ceinture d'Orion de votre côté. Comme l'a dit un grand dieu grecque en 69 avant JC (#IllustreInconnu) : « Réviser, c'est douter de son talent. »

**Vierge** Les partiels c'est so 2015, alors arrête de te bouffer les ongles et va donc regarder la vidéo « 20 faits sur moi » de Sulivan GWED alias Panda Moqueur.

**Balance** Un mois un peu frisquet s'annonce, donc sort couvert. Oui oui, on sait que t'es né en fin d'année, donc t'es gentil mais soit pas le mec relou qui renifle tout le temps en amphi.

**Scorpion** Vous êtes piqués à vif par la soudaine réalisation que les partiels approchent ? Tranquille, askip il n'y a pas de chimie orga (en fait on n'est pas sûrs). Au pire, c'est juste de la chimie.

**Sagittaire** L'alignement de Tusensköna et Nattglim (c'est pas des meubles ikéa non), nous révèle que ton prochain cours de TIC finira 10 min plus tôt, si c'est pas le pied ça.

**Capricone** La lune en croisement avec le Soleil nous chuchote dans l'oreille une suppression malencontreuse de ton compte Pokémon Go, où la chute de ton portable face écran sur un petit caillou.

**Verseau** Ne te laisse pas marcher dessus et analyse bien chaque situation recto-verseau. Et n'oublie pas, comme le disait un illustre poète : « l'alcool c'est de l'eau. »

**Poisson** Si tu veux tout savoir sur l'horoscope du mois, envoie THON au 81010. Message facturé 5€ par envoi + prix du SMS histoiredebientefairearnaquer.

Marion POINTIER FOURCART  
Emma LINGLART



L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

AMPLE

AQUAGYM

AQUATIQUE

ATOLL

BAINS

BARQUE

BASSIN

BLEU

BOIRE

BORD

BRASSE

BULLE

CALANQUE

CASCADE

CORNE

CRAWL

CRIQUE

DIGUE

DOUCHE

ETANG

EUREKA

FLOTTER

GROG

HAMMAM

JACUZZI

JETSKI

KAYAK

LAGON

LAGUNE

MARE

MOULE

NATATION

OCEAN

ORAGE

PECHE

PEDALO

PISCINE

PLONGEE

RAFTING

RIVIERE

SAUNA

SOURCE

SPA

THERMES

TITRE

TRIMARAN

VAGUE

VALSER

VOILE

YACHT

YUCCA

Joyeuses  
Fêtes !

